

HAMMER

Uživatelský návod

CARDIO XT6 BT

ART.NR. / ITEM NO. 4862

ID: 01072020



H PREMIUM QUALITY
GERMAN BRAND

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1.	Safety instructions 02
2. Obecně	2.	General
2.1 Balení	2.1	Packaging 03
2.2 Odpady	2.2	Disposal 03
3. Montáž	3.	Assembly 04
3.1 Montážní kroky	3.1	Assembly Steps 04
4. Péče a údržba	4.	Care and Maintenance 10
5. Počítač	5.	Computer (UK) 10
5.1 Tlačítka	5.1	Computer keys 10
5.2 Funkce počítače	5.2	Computer functions 11
5.3 Nastavení funkcí počítače	5.3	Computer function setting 12
5.3.1 Funkce rychlého startu	5.3.1	Immediate-Start function 12
5.3.2 Trénink s nastavenými hodnotami	5.3.2	Exercise with settings 12
5.3.3 Manuální režim	5.3.3	Manual 12
5.3.4 Programy	5.3.4	Programs 13
5.3.5 Cílová hodnota pulsu	5.3.5	Target HR 13
5.3.6 Výkon ve watt	5.3.6	Watt 14
5.3.7 Připojení k aplikaci	5.3.7	Connecting with the APP 14
5.4 Chyby a poruchy	5.4	Diagnostic and Troubleshooting 15
6. Technické údaje	6.	Technical details 16
6.1 Adaptér	6.1	Power supply 16
7. Tréninkový manuál	7.	Training manual 17
7.1 Tréninková frekvence	7.1	Training frequency 17
7.2 Tréninková intenzita	7.2	Training intensity 17
7.3 Trénink se zaměřením	7.3	Heart rate orientated training 17
7.4 Kontrola tréninku	7.4	Training control 18
7.5 Délka tréninku	7.5	Trainings duration 19
7.6 Připojení k aplikaci		
8. Rozložený nákres	8.	Explosion drawing 21
9. Kusovník	9.	Parts list 23
10. Záruka	10.	Warranty (Germany only) 25
	11.	- 26

Důležité!

- Tento trenažér je vyroben dle směrnice ISO EN 957-1/5 třídy HA
- Max. zátěž 130 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné.

Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu. · Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebenosti materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.

IMPORTANT!

- The Cross-Trainer Ergometer is produced according to ISO EN 957-1/5 class HA.
- Max. user weight is 130 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The elliptical has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the elliptical, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům EN ISO 20957-1/9 třídy HA podle evropské směrnice 2004/30/EU a 2014/35/EU. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

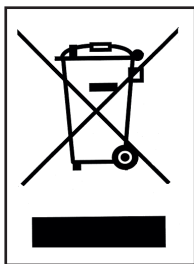
Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

2.2 Balení



Prosíme o uchování původního balení z důvodu opravy či reklamacie stroje. Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad!

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Montáž

3. Assembly

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Obsah balení

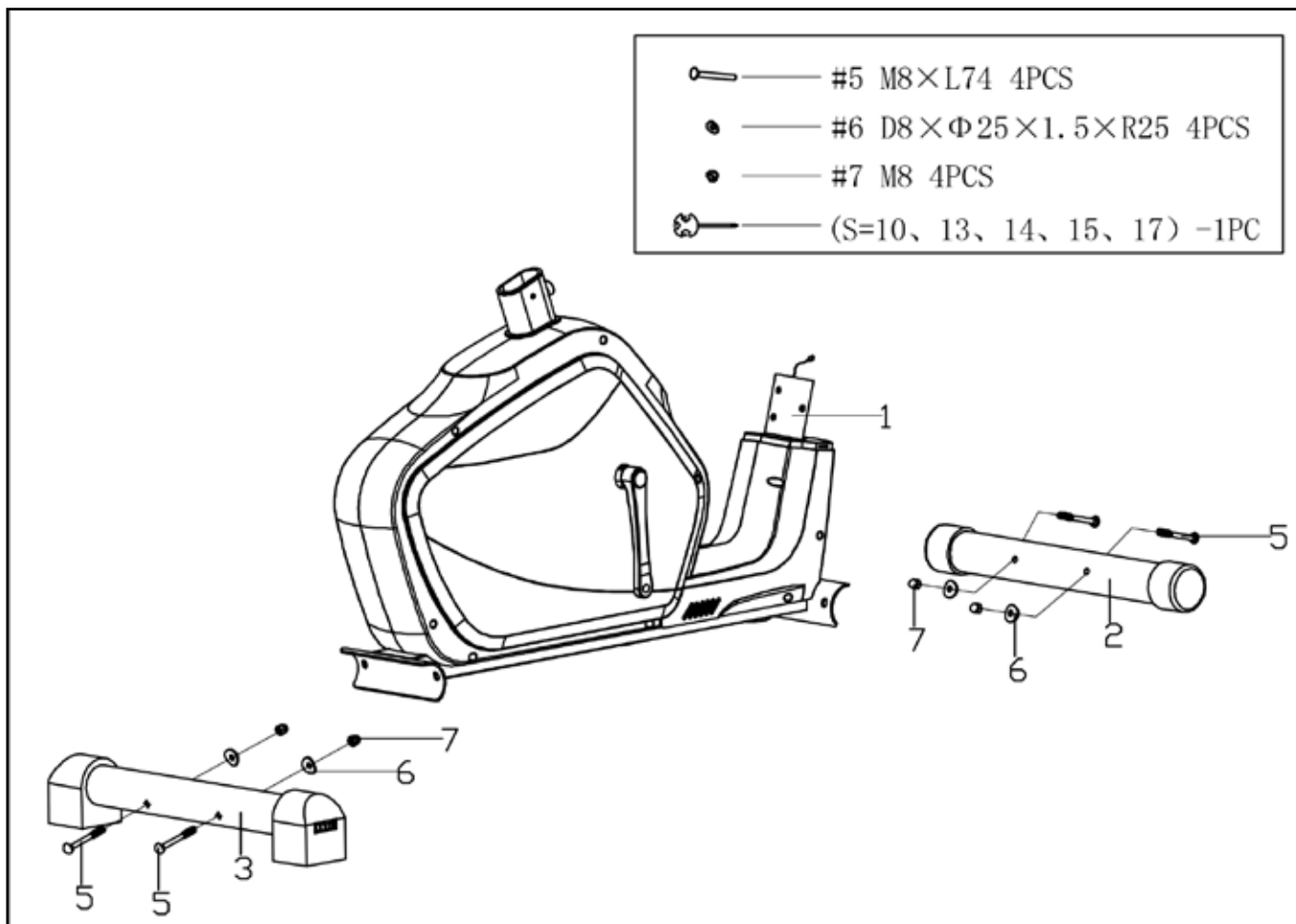
- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/ poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

Contents of packaging

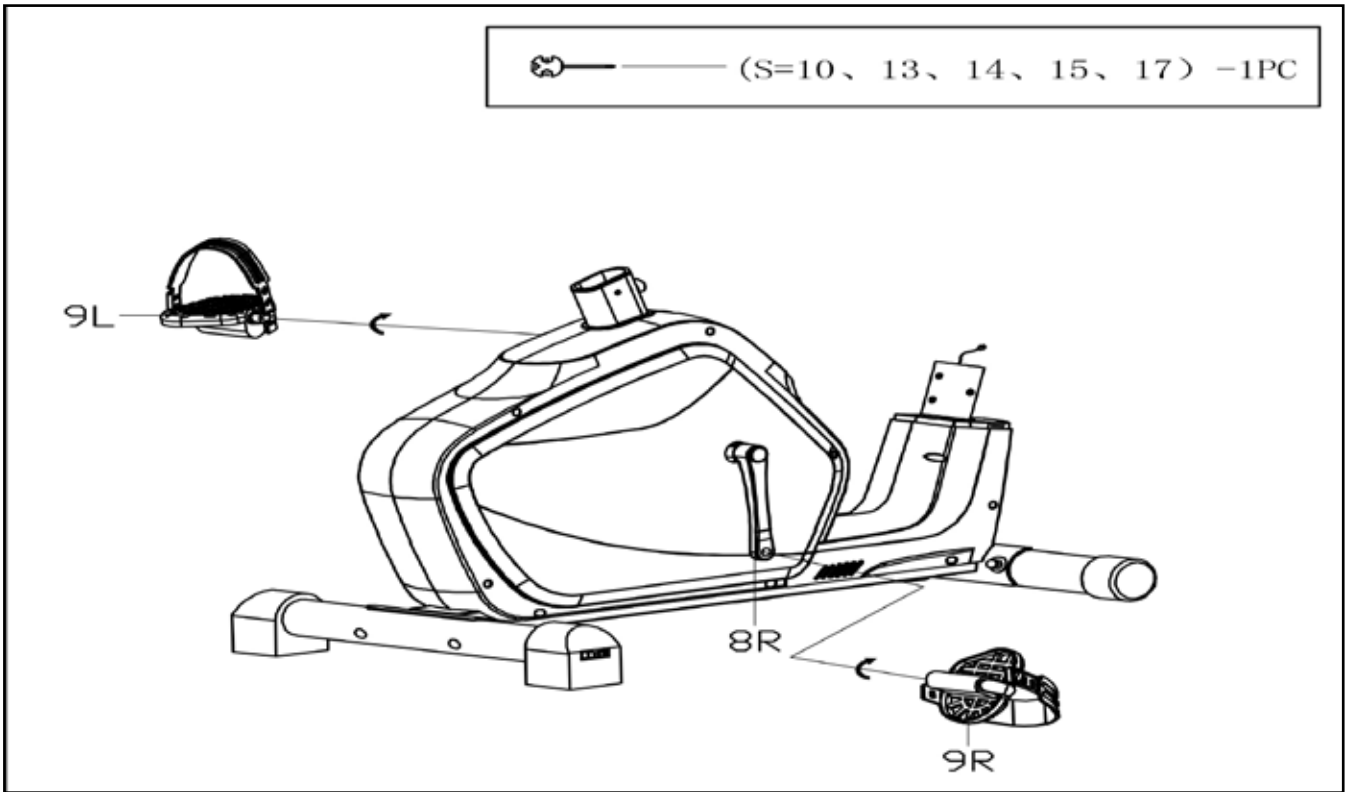
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montážní kroky Assembly steps

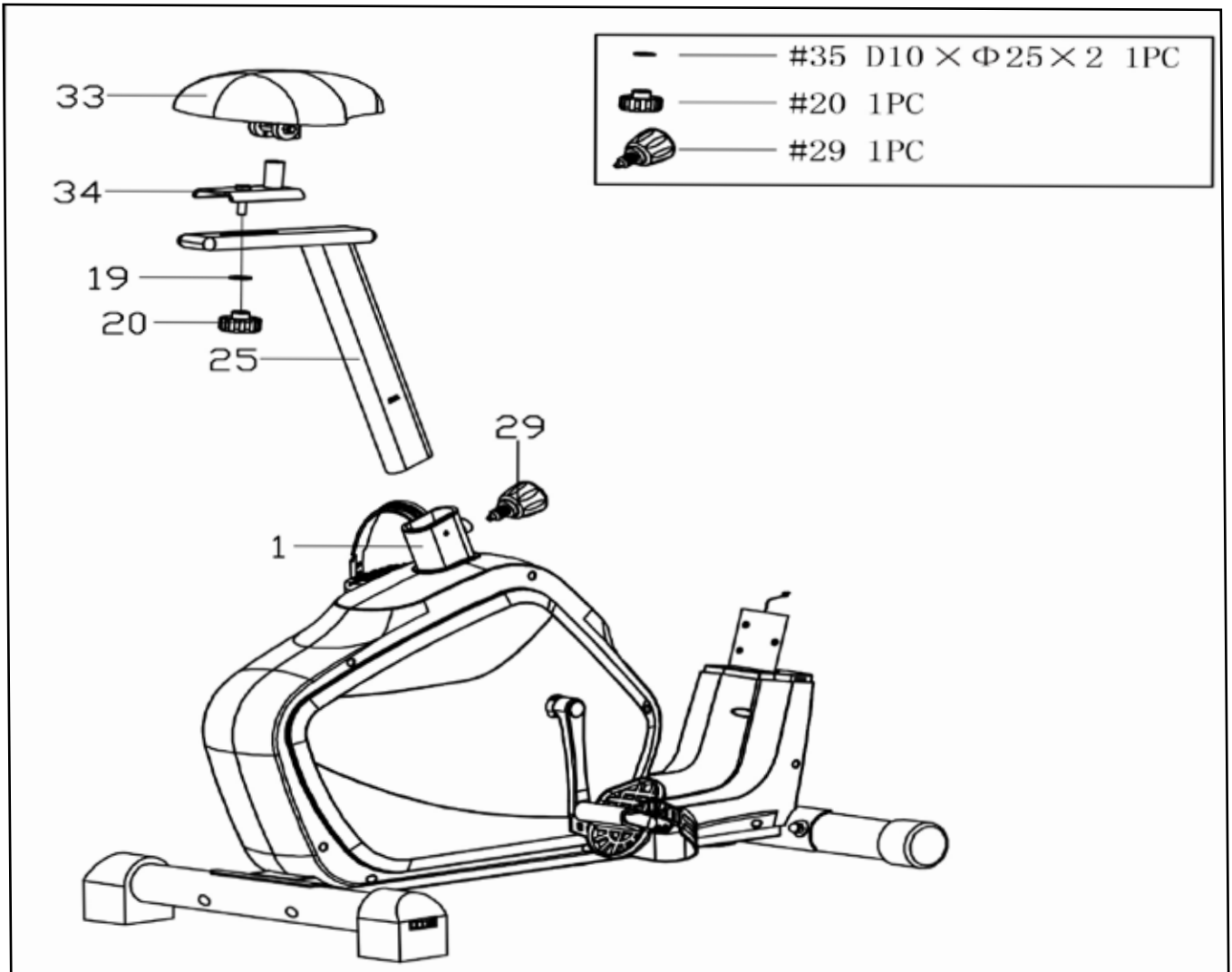
Krok /Step 1

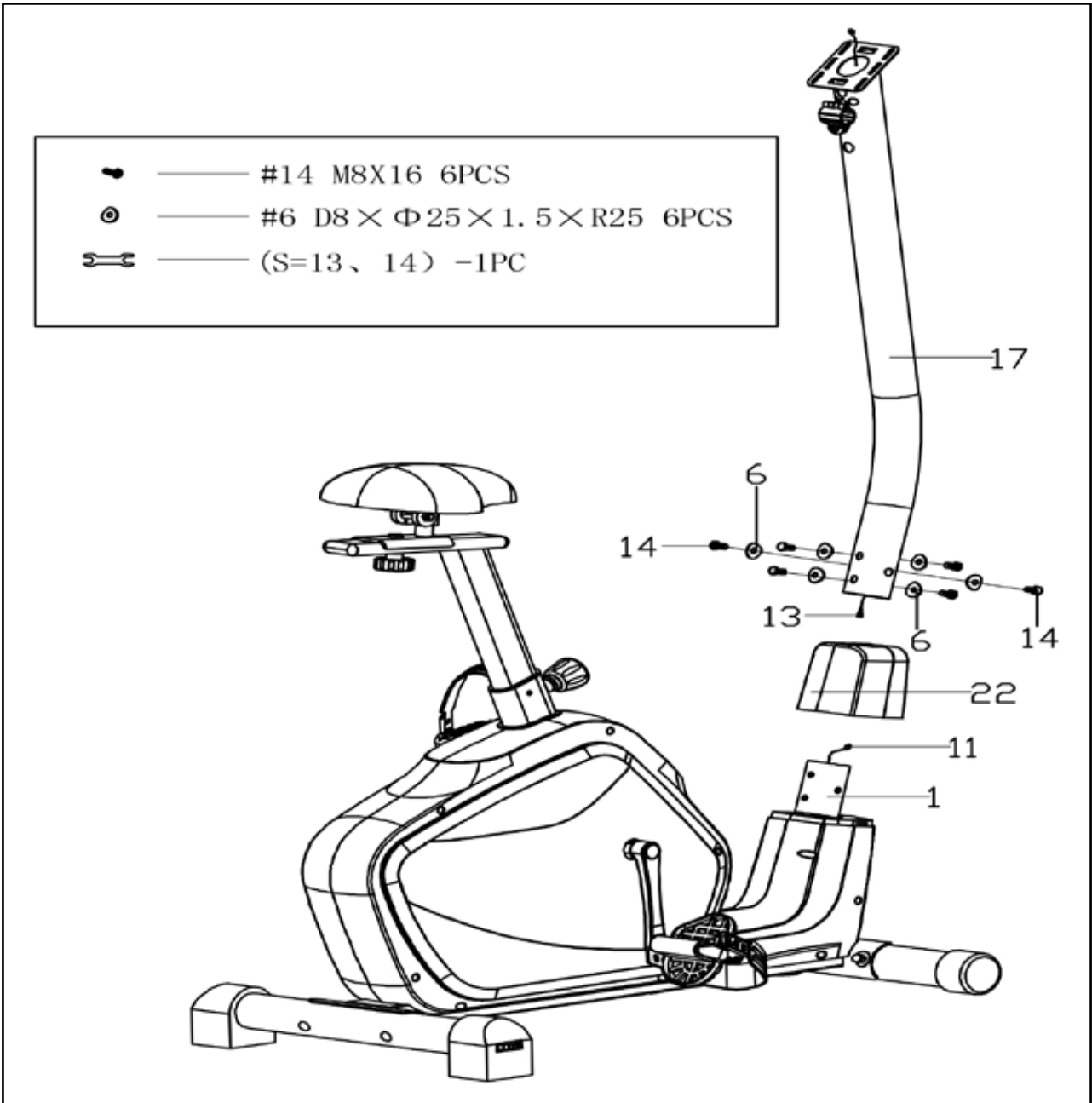


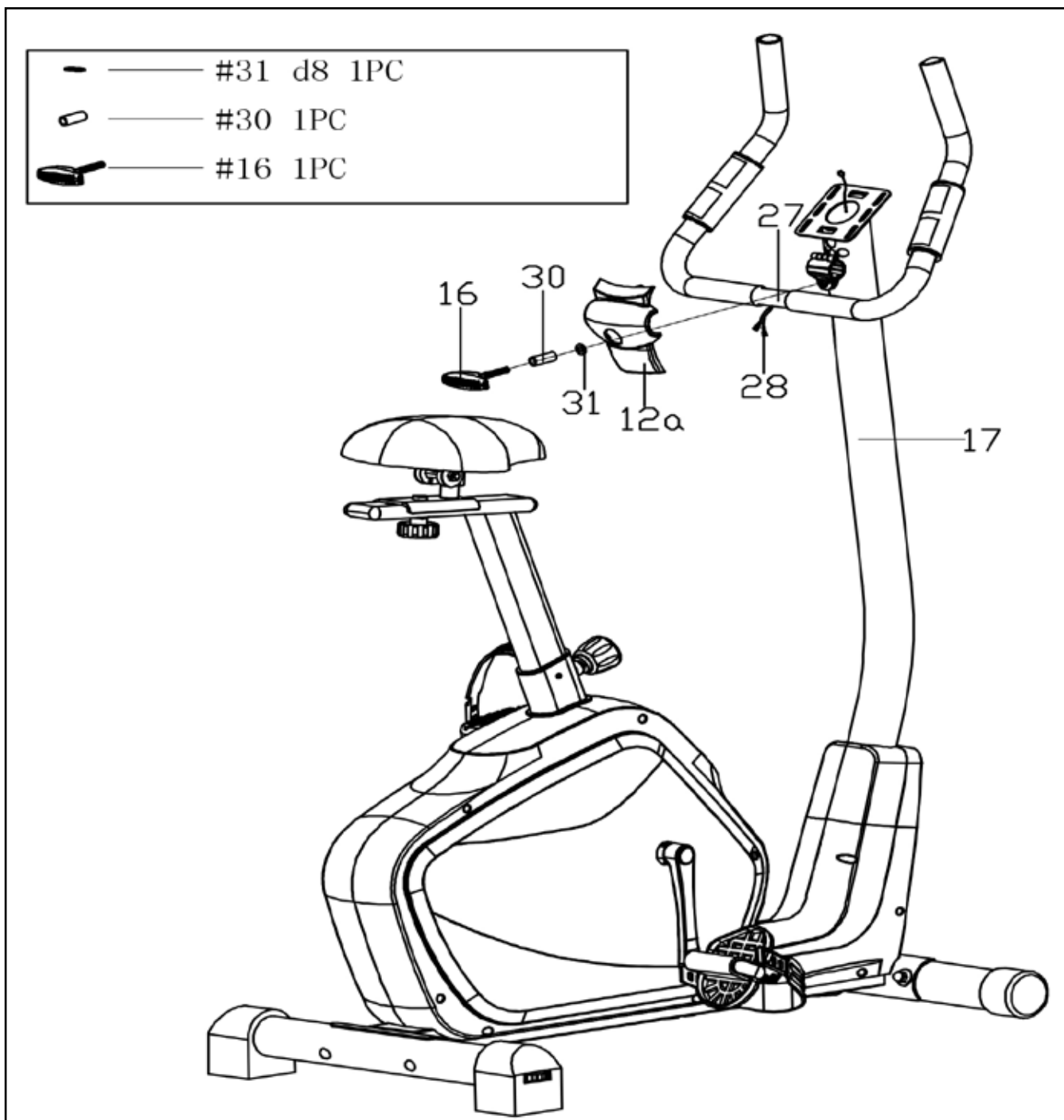
Krok / Step 2

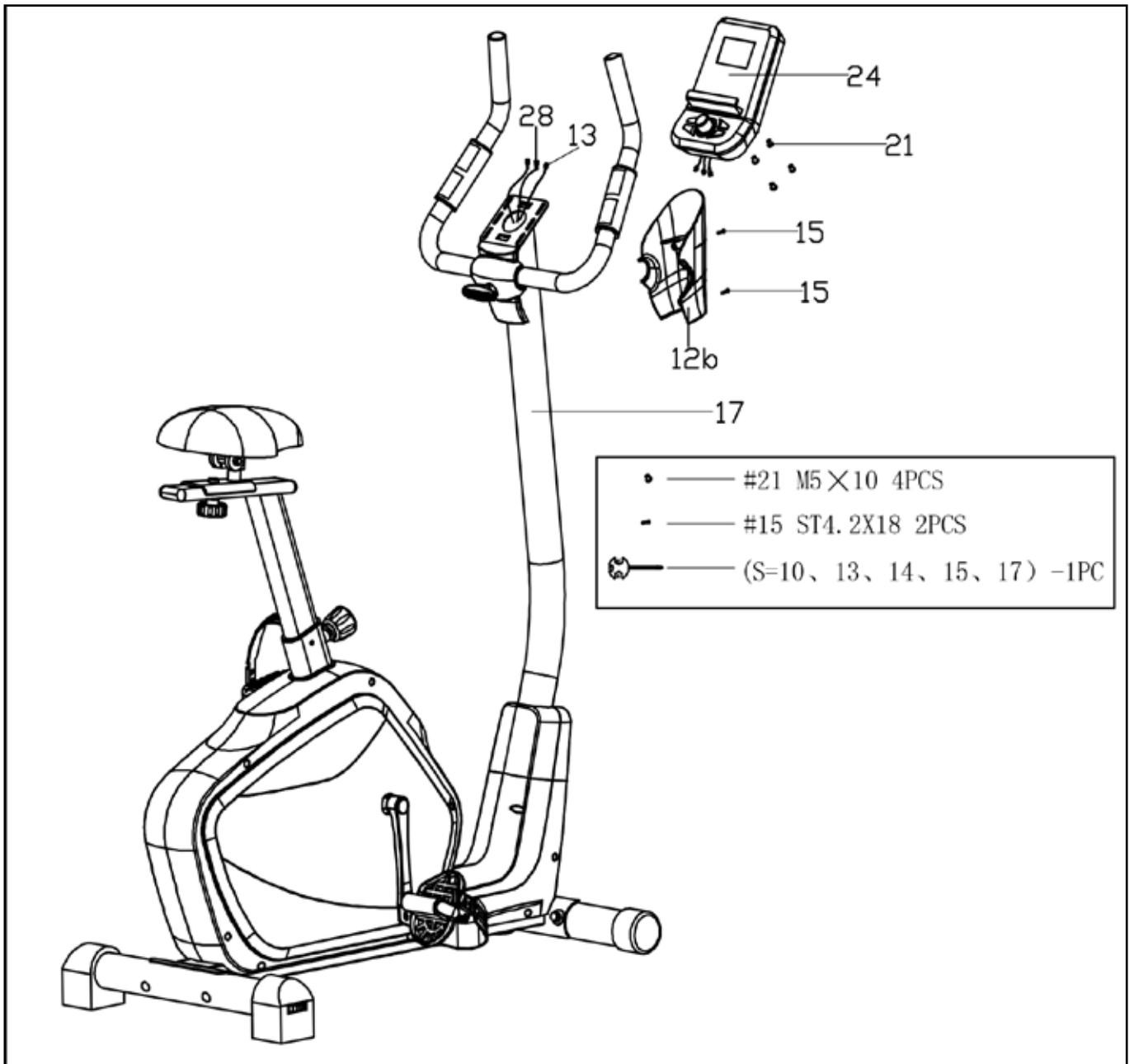


Krok / Step 3









4. Péče a údržba

Údržba

- Příklad v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis.
- Příklad se pak až do opravy nesmí používat.

Péče

- Pro čištění prosím používejte pouze vlhký hadr bez čistících prostředků
- Části, které přijdou do styku s potem okamžitě po skončení tréninku očistěte

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Počítač (D)



5.1 Tlačítka počítače

Body FAT:

Spustí měření tělesného tuku

RECOVERY:

Stiskem aktivujete funkci obnovy srdečního tepu a zjistíte svou fitness úroveň 1-6

MODE:

Stiskem potvrzujete vybrané funkce

UP/ DOWN:

Slouží k přepínání mezi programy, snižování nebo zvyšování hodnot. Dlouhým stiskem spustíte automatické přepínání.

RESET:

Rychlým stiskem vymažete aktuální data

START/ STOP:

Zahájí nebo ukončí funkce

5.1 Computer keys

Body FAT:

Activates the body fat measurement.

RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1-6.

MODE:

By pressing this key, a function can be confirmed.

UP/DOWN

Program selection or increase/decrease of values.

RESET:

- Briefly pressing this key will resets the activated value in the setting mode

-

START/ STOP

Start and finish the exercise

5.2 Funkce počítače

RPM

Otáčky za minutu (15-200)

SPEED

Zobrazuje rychlost v km/h, rozmezí 0-99.99 m/h (hodnota je pouze orientační), nemůže být srovnávána s klasickým kolem.

DISTANCE

Měří vzdálenost v jednotkách 0,1 km, rozmezí 0-999.9

TIME

Zaznamenává čas v sekundách, rozmezí 00:00-99:59

KCAL

Počítač měří přibližnou hodnotu spálených kalorií během cvičení na základě využití 22% mechanické síly. Měří počet spálených kalorií, rozmezí 1-9990

PULSE

Zobrazuje aktuální hodnotu srdečního tepu, rozmezí 40-199 tepů za minutu.

Upozornění: Měření srdečního pulsu může být nepřesné. Pokud pocítíte nevolnost či slabost, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře!!

WATT/LEVEL

Zobrazuje úroveň zátěže, možnost nastavení 16-ti úrovní a doplňujících programů.

Poznámky:

A) Probuzení počítače z režimu spánku

Stiskněte jakékoliv tlačítko, pro probuzení počítače z režimu spánku. Šlapání do pedálů počítač nespustí.

B) Nastavení hodnot

Po dosažení nastavené hodnoty se ozve zapípání a počítač přestane hodnoty přičítat.

C) Recovery

Po ukončení cvičení stiskněte tlačítko „RECOVERY“ a přestaňte šlapat. Počítač bude během následujících 60 vteřin měřit váš tep. Pokud je rozdíl mezi vašim počátečním pulsem a pulsem na konci měření kokem 20%, získáte výsledek F1 (vynikající).

D) Měření tělesného tuku

1. V režimu STOP stiskněte tlačítko BODY FAT pro zahájení měření tělesného tuku..
2. Počítač vás vyzve k zadání pohlaví (GENDER), věku (AGE), výšky (HEIGHT), hmotnosti (WEIGHT) a poté začne měření.
3. Během měření je nutné mít obě dlaně na senzorech pulsu a pevně se držet. Počítač na LCD displeji zobrazí „Body Fat“ po dobu 8 vteřin, dokud není dokončeno měření.
4. LCD displej zobrazí BODY FAT symbol, procento tělesného tuku a výsledek BMI po dobu 30 vteřin.
5. Error hláška:
Displej zobrazí “ = = ” “ = = ” LCD pokud nedržíte senzory na madlech správně nebo je nesprávně použit hrudní pás..
E-1– Se zobrazí pokud není zaznamenán puls.
E-4– Zobrazí se pokud procento % tuku je nižší než 5 nebo převyšuje 50 a BMI výsledek je nižší než 5 nebo převyšuje 50

5.2 Computer functions

RPM

Revolutions per minute.(15-200rpm).

SPEED

Display of speed in km/h, 0-99.9km/h, (theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

DISTANCE

Records the distance in 0.1 km increments (0 -99.9)

TIME

Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59).

Calories

Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Range from 1-999Kcal.

HEARTRATE

Shows the actual heartrate, range from 30-240bpm.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

WATT/LEVEL

Shows the resistance in 16 levels in the rpm-dependant exercise. Additional the current Watt.

Remarks:

A) Waking up the computer from the snooze mode

To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

B) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

C) Recovery

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

D) Body Fat:

1. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
2. Console will remind to input user GENDER AGE, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display „Body Fat“ for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage BMI for 30 seconds.
5. Error message:
The “ = = ” “ = = ” LCD displays means not hand the grip or wear chest strap correctly.
E-1 – There is no heart rate signal input detected.
E-4 – Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50

5.3 Nastavení funkcí počítače

5.3.1 Funkce rychlého startu

Pro snadné užití trenážeru a rychlé zahájení cvičení postupujte dle následujících kroků:

- Připojte elektrický zdroj do zásuvky ve spodní části trenážeru. Na displeji problikne testovací obrazovka a poté začne blikat hlavní menu.
- Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START. Všechny hodnoty se začnou přičítat. Stiskem šipek UP-nahoru/ DOWN-dolů můžete zvyšovat nebo snižovat zátěž. Při zvýšení bude na displeji svítit více řádků. S vyšším počte řádků bude cvičení obtížnější.

5.3.2 Trénink s nastavenými hodnotami

1) Připojte elektrický zdroj do zásuvky v zadní části trenážeru.

2) Na displeji se vše rozsvítí a poté začne blikat hlavní menu. Pomocí Push a otáčecího kolečka vyberte program a potvrďte stiskem MODE.

5.3.3 Manuální režim

Vyberte "Manual" pro Manuální režim, měňte zátěž pomocí šipek a nastavte si jednu ze 16-ti úrovní zátěže.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí šipek. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Dále nastavte „DISTANCE“. Nastavte požadovanou vzdálenost tréninku pomocí šipek. Nastavení vzdálenosti není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Začne blikat „CALORIES“. Nastavte požadovaný počet spálených kalorií pomocí šipek. Nastavení kalorií není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Dále bliká „PULSE“. Můžete nastavit maximální limit pro srdeční puls. Pokud bude tento limit během cvičení překročen, počítač bude pípat. Tohle není program s nastavením srdečního pulsu!

Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

5.3 Computer function setting

5.3.1 Immediate-Start function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer.
- Start your exercise by pressing START. All data starts counting up. By using the Push and Turn you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The ergometer will get harder to pedal as the rows increase. There are sixteen levels of resistance available for plenty of variety.

5.3.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period of time and afterwards, By using the Push and Turn-button you can select a Programm and confirm with MODE.

5.3.3 Manual

If you choose MANUAL, you can change the resistance by turning the Push and Turn-button in 16 resistance levels.

Press MODE and you are entering the setting mode of MANUAL.

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button It is not a must to set the time. Press START and your excercise begins.

Press MODE

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with the Push and Turn-button. It is not a must to set the time. Press START and your excercise begins.

Press MODE

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with the Push and Turn-button. It is not a must to set the calorie value. Press START and your excercise begins.

Press MODE

Next is PULSE. You may adjust the the max heartrate for your exercise. If your actual heartrate is over the set value, the computer starts beeping. It is not a heartrate controlled exercise!

Press START and your excercise begins.

5.3.4 Programy

Počítač nabízí 12 různých programů tréninků. Ty jsou dále rozděleny do 3 kategorií podle obtížnosti: Začátečník, Pokročilý, Sportovec.

Vyberte symbol programu pomocí kolečka a potvrďte stiskem MODE.

Pomocí kolečka můžete nastavit výškový profil programu (úroveň zátěže).

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení. Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí kolečka. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

5.3.5 Target HR (Program s cílem srdečního pulsu)

Nastavte si limit maxima srdečního pulsu a počítač bude automaticky měnit zátěž tak, aby tento limit nebyl překročen.

Pomocí šipek vyberte CARDIO.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Vybrat si můžete z nastavení 55% (Regenerace), 75% (Spalování tuků), 90% (Anaerobní výdrž) nebo nastavení cílové hladiny pulsu. Po výběru stiskněte MODE a počítač spočítá maximální limit pulsu automaticky.

Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí kolečka. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

5.3.4 Programs

The computer has twelve different programs that have been designed for a variety of workouts. These are divided into 3 categories. Beginner, Advance and Sporty.

Select the program symbol by using the the Push and Turn-button and press MODE to confirm the selection.

With the the Push and Turn-button, you can set the height (resistance) of the profile.

Press MODE.

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button It is not a must to set the time. P

Press START and your excercise begins.

5.3.5 Target HR (Heart rate controlled exercise)

According to your max heartrate level, the Computer can adjust the resistance by himself, so you will not overtrain you.

Choose „CARDIO“ with the Push and Turn-button and press MODE

You have the option to select 55% (regeneration), 75% (fat burn), 90% anerob endurance or to set a target heartrate (TAG). Press MODE if you have chosen the percentage (TAG will be explained later). The computer is calculating the max heartrate automatically

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button. It is not a must to set the time.

Press START and your excercise beginns.

Nastavení cílového pulsu Target HR

Pomocí kolečka vyberte TAG v programu Cardio a potvrďte jej stiskem MODE.

Požadovanou hodnotu pulsu nastavte kolečkem.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí kolečka. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

5.3.6 WATT

Vyberte WATT pomocí kolečka.

Stiskněte MODE pro potvrzení výběru a další nastavení.

Začne blikat „WATT“. Pomocí kolečka nastavte požadovanou hodnotu. Když je překročen limit pulsu, ozve se alarm

Dále začne blikat „TIME“. Nastavte požadovaný čas cvičení pomocí kolečka. Nastavení času není povinné. Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

Stiskněte Start pro zahájení cvičení.

5.3.7 Připojení k aplikaci

Stáhněte si a nainstalujte aplikaci „I Console+“ z Apple Store nebo Google Play.

Aktivujte „Bluetooth“ na svém smartphonu nebo tabletu.

Otevřete aplikaci „I Console+“.

Spojte zařízení s počítačem stiskem tlačítka v levém horním rohu..

Stiskněte znovu tlačítko Bluetooth.

Na displeji se zobrazí i-console+0044. Potvrďte počítač stiskem tlačítka. Po správném propojení se displej počítače vypne. Funkce nyní ovládáte pomocí aplikace na svém chytrém zařízení.

How to deal Target HR

You may select "TAG" in the CARDIO Programm with the Push and Turn-button.

Confirm by pressing MODE.

The exercise heartrate can be set by turning the Push and Turn-button

Press MODE

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button . It is not a must to set the time.

Press START and your excercise begins.

5.3.6 Watt

Choose WATT with the Push and Turn-button.

Press MODE.

Next is WATT. You may adjust the Watt value with the Push and Turn-button. I

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button. It is not a must to set the time.

Press START and your excercise begins.

5.3.7 Connecting with the APP

Download and install „I Console+“ from the apple store or google play store.

Activate bluetooth in your smartphone or tablet.

Open „I Console+“.

Connect your device with the computer by pressing the button on the left upper corner.

Press again the bluetooth button.

I-console+0044 appear on the display. Confirm the computer by pressing the button. the display will be switched off after a stable connection.

5.4 Chyby a poruchy

Chyba

Na displeji se nic nezobrazuje,

Důvod

Není připojen k síti

Co dělat?

Připojte elektrický zdroj do zásuvky a druhý konec do zásuvky ve spodní straně trenažéru. Zkontrolujte správné spojení kabelů.

5.4 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause

No power

What to do?

Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Chyba

Neměří se puls

Důvod

Špatný přijímač
Rušivé prostředí

Co dělat?

Zkontrolujte kabely a jejich konektory, Odstraňte z místnosti mobilní telefony a reproduktory.

Hrudní pás:
Špatný pás

Použijte jiný hrudní pás. Frekvence pásu musí být 5,0 – 5,5 kHz

Pás nesprávně umístěn

Navlhčete elektrody a umístěte pás na správné místo.

Error

Pulse display defective

Cause

No reception
Interference with in the room

Chest Strap:

Incorrect chest strap

What to do?

Check all connections
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Chestbelt strap incorrectly positioned

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Chyba

Nelze měnit zátěž

Důvod

Mechanika / Kontrolní systém

Co dělat?

Kontaktujte servisní centrum

Error

Step resistance cannot be regulated.

Cause

Mechanics/control system

What to do?

Check the packing or Call Service

Chyba

Trenažér se kýve

Důvod

Nerovná podlaha

Uvolněné
spodní podpěry

Co dělat?

Otáčejte spodními podpěrami, tak aby byl trenažér vyrovnán, Utáhněte matice krytek

Error

Wobbly equipment

Cause

Uneven floor

Stand feet are loose

What to do?

Rotate the height adjusting caps until the stand is stable. Tighten the cap nuts.

6. Technické údaje

6.1 Zdroj

Tento trenážer je poháněn elektřinou. Zapojte elektrický přívodní kabel do zásuvky ve spodní části trenážeru a poté do elektrické sítě.

Specifikace:
Příkon: 230 V, 50Hz
Výstup: 9V, 2000mA



- Používejte k připojení trenážeru pouze zdroj, který je součástí balení. Použití jiného zdroje by mohlo vést k poškození trenážeru.

- Úplným odpojením trenážeru dojde k vymazání uložených hodnot uživatelských programů U0-U4,

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9V, 2000mA



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

Trénink na tomto trenažéru je ideálním pohybem pro posílení důležitých svalových skupin a oběhového systému.

Všeobecné pokyny pro trénink

- Nikdy necvičte ihned po jídle.
- Jestliže je to možné, snažte trénink orientovat na tepovou frekvenci.
- Procvičte se před samotným zahájením cvičení.
- Na konci tréninku, postupně snižujte rychlost. Nikdy neukončujte cvičení ihned!
- Před cvičením i po něm se řádně procvičte

7.1 Tréninková frekvence

Pro zlepšení fyzické i psychické kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. To je průměrná frekvence cvičení pro dospělé s cílem získat dostatečnou kondici či pravidelného spalování tuků. Jakmile se zvýší Vaše kondice, můžete cvičit každý den. Cvičit je zvláště důležité v pravidelných intervalech.

7.2 Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte Váš trénink. Intenzita tréninku by se měla zvyšovat tak, aby nedošlo k velké únavě svaloviny nebo pohybového aparátu.

RPM (Počet otáček za minutu)

Ze začátku cvičení doporučujeme nastavení nízké zátěže a vysoký počet otáček RPM. Počet otáček by měl být vyšší než 80 RPM a nižší než 100 RPM.

7.3 Trénink zaměřený na srdečný tep

Pro zvýšení Vaší kondice je nutné postupně zvyšovat i Vaši zátěž. Důležité je trénink orientovat na vyšší Vaší tepové frekvence. Sledujte pravidelně hodnoty Vaší tepové frekvence na počítači, případně si nastavte dané programy. Celé cvičení by mělo dosahovat až 80% v aerobní fázi (tedy 75% Vaší maximální tepové frekvence).

Ve zbylých 20-ti procent můžete zvýšit svoji zátěž na vyšší hodnoty, aby se Váš aerobní práh také zvýšil.

Díky výsledkům Vašeho cvičení můžete zároveň srovnávat Váš pokrok ve cvičení. Jestliže již máte zkušenosti s aerobním tréninkem, zaměřte se na vyšší zátěž.

Pokud máte již nějaké zkušenosti se cvičením s kontrolou srdečního pulsu, můžete si zvolit svou vhodnou zónu pulsu pro cvičení nebo přizpůsobit svému fitness plánu.

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 60 RPM but does not exceed 80.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

POZNÁMKA:

Protože každý jednotlivec má různou nejvyšší hodnotu tepové frekvence, je nutné mít na vědomí, že daná hodnota je individuální tepová frekvence (aerobní trénink, anaerobní trénink). Tyto hodnoty se mohou lišit od hodnot ostatních lidí (cílový diagram tepové frekvence). V těchto případech je vhodné, aby byl trénink koncipován na základě osobních požadavků cvičence. Jestliže trpíte nemocemi či závratěmi je nutné se před samotným tréninkem prohlédnout Vaším lékařem.

7.4 Kontrola délky tréninku

Jak z psychologického i fyziologického hlediska je trénink orientovaný na tepovou frekvenci velmi důležitý a je nutné jej koncipovat k maximální hranici tepové frekvence. Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i pro sportovce či profesionály. V závislosti na cílech Vašeho tréninku a Vašich výkonů je nutné trénink koncipovat na základě určité intenzity individuální maximální hranice tepové frekvence (vyjádřené v procentních bodech).

Aby bylo možné efektivně konfigurovat kardio trénink oběhového systému je doporučený výcvik tepové frekvence o hodnotách 70-85% maximální tepové frekvence. Podívejte se prosím na cílový diagram tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v těchto časových okamžicích:

1. Před tréninkem- klidový puls
 2. 10 minut po zahájení cvičení- cvičební puls
 3. 1 minutu po skončení tréninku- RECOVERY puls
- Během prvních týdnů je nutné, aby cvičení bylo provedeno v tepové frekvenci na spodní hranici Vaší tepové frekvence (cca 70% a níže).
 - Během dalších 2-4 měsíců cvičte tak, aby jste se dostali na hranici tepové frekvence maximálně 85%, ale ne se zbytečným přemáháním.
 - Jestliže jsou v dobré tréninkové kondici, je jednodušší se dostat do aerobní fáze a následně i správně regenerovat. Kvalitní trénink znamená cvičit efektivně a důležitou úlohu hraje i samotná regenerace v pravý čas. Není vhodné cvičit přespříliš, jinak může dojít ke zranění.
 - Každá jednotka cvičení v rozmezí nejvyšší hranice pulsu by měla být nahrazena jednotkou cvičení v dolní hranici pulsu (75 % maxima pulsu)

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
 2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
 3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
 - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
 - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
 - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Jestliže se Vaše tréninková kondice dostatečně zvýší, je stále potřebné cvičit s vyšší intenzitou z důvodu dosažení optimální „tréninkové zóny,“ které samo o sobě znamená zvládnutí i vyšší zátěže.

Kalkulace Vašeho tréninku/ tepové frekvence během cvičení: (F1 - F6).

Tepové frekvence 220- Váš věk a maximální hodnota tepové frekvence (100%)

Tepová frekvence během tréninku:

Nejnižší limit: $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Nejvyšší limit $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

7.5 Délka tréninku

Každé cvičení by se mělo skládat z tzv. warm up (zahřívací) fáze, tréninkové fáze a strečinkové fáze.

Zahřívací fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Trénink

Trénink by měl být v délce mezi 15 až 40 minut, neměl by být pro Vás až příliš zatěžující.

Strečinková fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Ihned ukončete trénink, jestliže cítíte nevolnost či slabost.

Změny metabolického systému

● v prvních 10 minutách vytrvalostního tréninku svalstvo konzumuje cukr ve formě glykogenu

- po zhruba 10 minutách se již spaluje tuk
- po 30 až 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, poté je tělesný tuk hlavním zdrojem energie těla.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

$220 \text{ pulse beats per minute} - \text{age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}.$

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes slow exercising.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

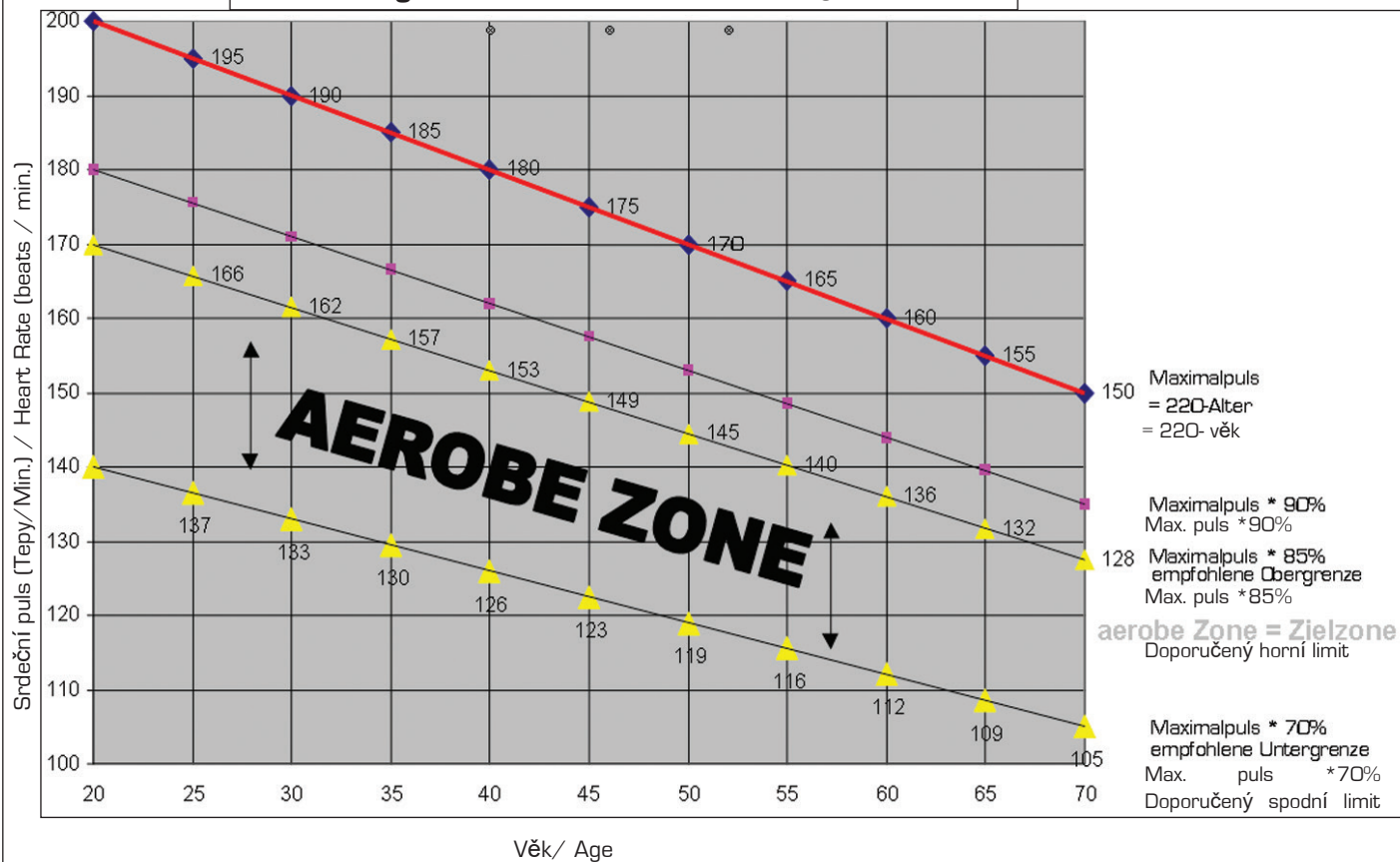
Cool-down:

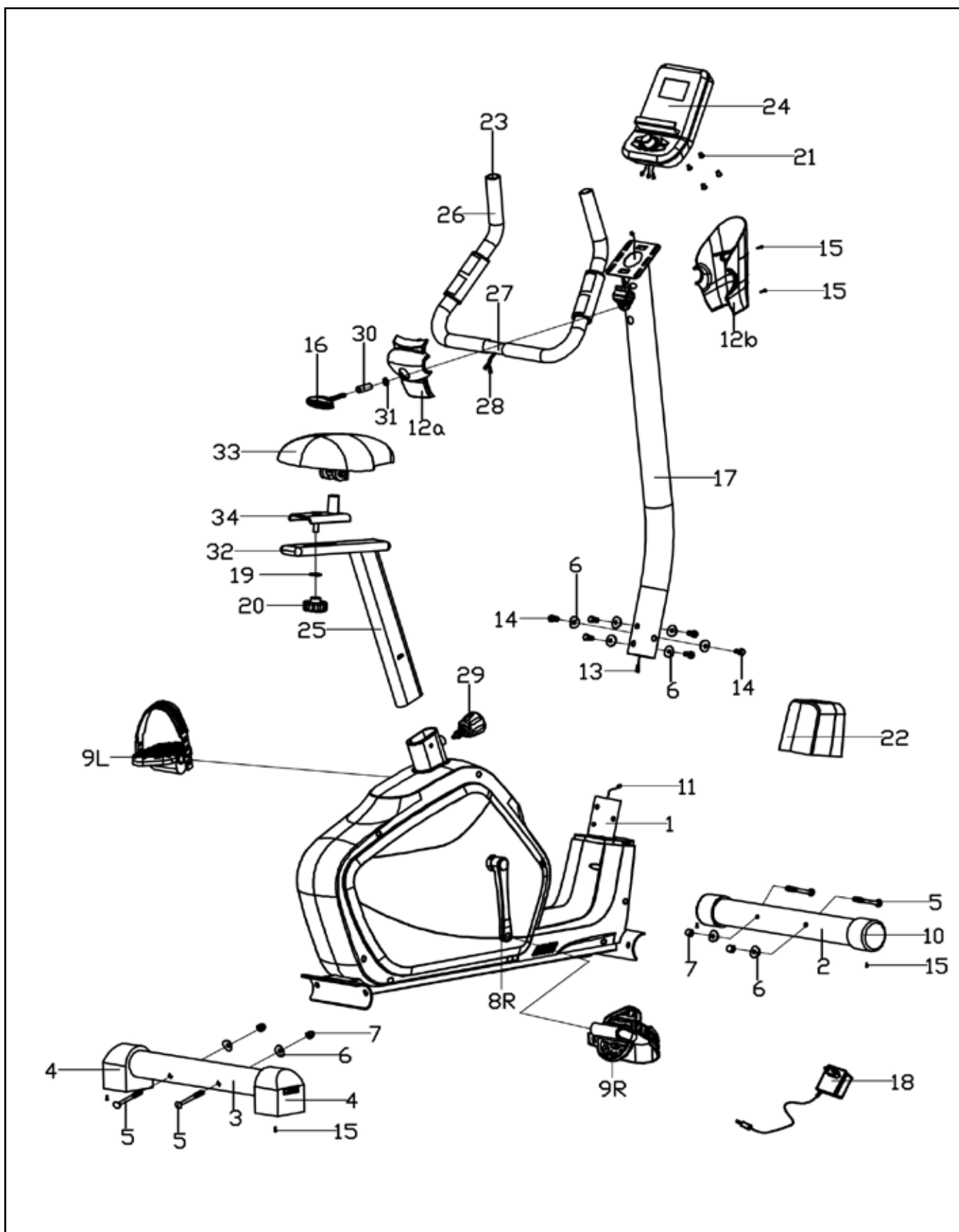
5 to 10 minutes of slow exercising. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

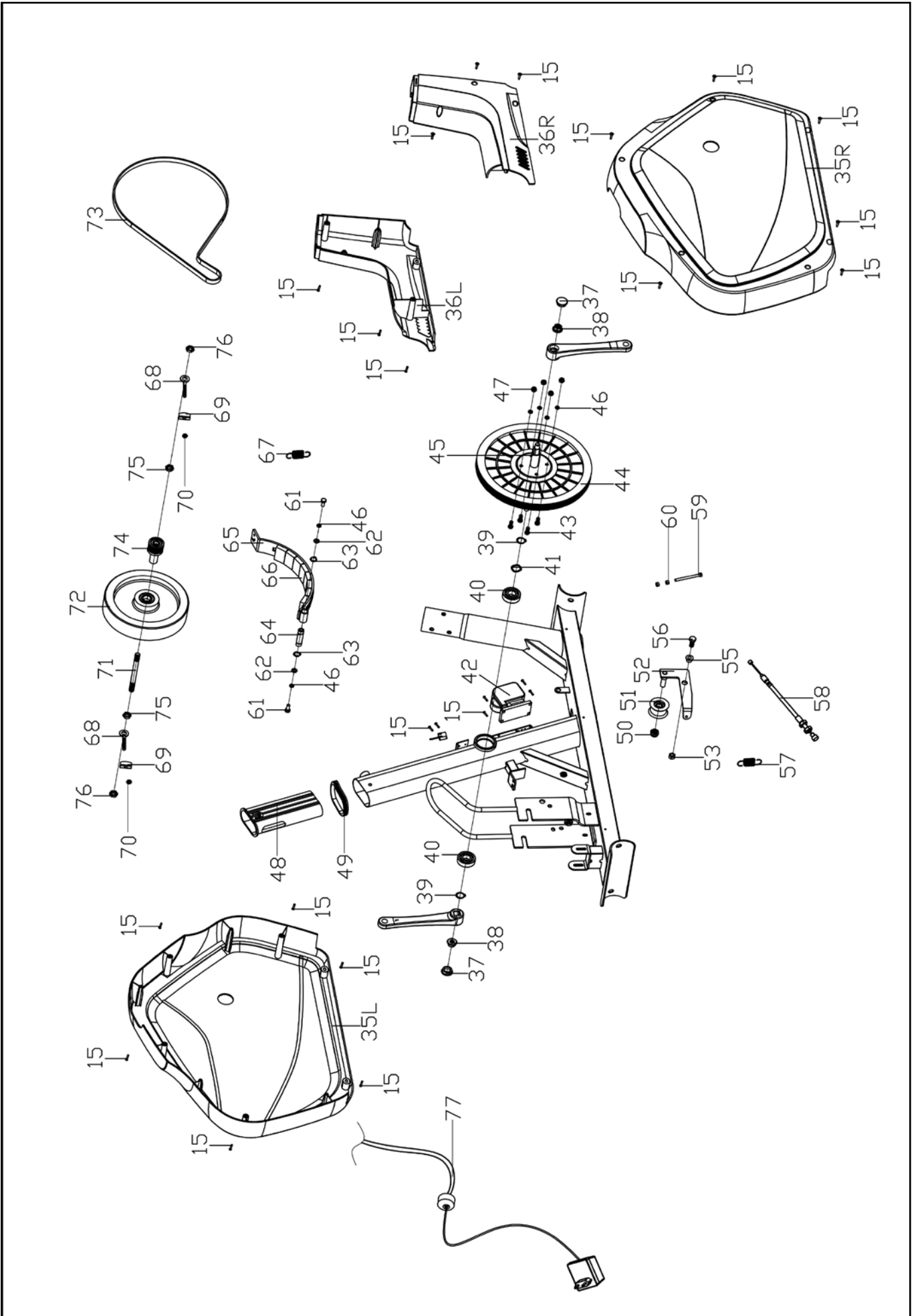
Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Diagram cílového pulsů / Target Pulse Diagram (Puls/Věk) / (Heart Rate / Age)







9. Kusovník / Parts list

Číslo/Position	Popis/Description	Rozměry/Dimension	Ks/ Quantity	
4862 -1	Hauptrahmen	Main Frame	1	
-2	Standfuß vorne	Front Stabilizer	1	
-3	Standfuß hinten	Rear Stabilizer	1	
-4	Niveausausgleich	Height adjustment cap	2	
-5	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x75	4
-6	Unterlegscheibe gebogen	Arc Washer	Ø8xØ25x1.5	10
-7	Hutmutter	Cap nut	M8	4
-8L	Kurbel, links	Crank, left side		1
-8R	Kurbel, rechts	Crank, right side		1
-9L	Pedal, links	Left pedal		1
-9R	Pedal, rechts	Right pedal		1
-10	Kunststoffkappe für Standfuß vorne	Endcap for front stabilizer		2
-11	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-12a	Lenkerstützrohr, vorne	Front handlebar post cover		1
-12b	Lenkerstützrohr, hinten	Rear handlebar post cover		1
-13	Datenkabel, oben	Upper computercable		1
-14	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	6
-15	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x18	30
-16	T-Griff	T-handle		1
-17	Lenkerstützrohr	Handlebar Post		1
-18*	Netzgerät	Adapter		1
-19	Unterlegscheibe	Washer		1
-20	Griffschraube	Grip screw		1
-21	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw		4
-22	Lenkerstützrohrabdeckung, unten	Lower handle bar post cover		1
-23	Kunststoffkappe, rund	Round plastic cap		2
-24	Computer	Computer		1
-25	Sattelstützrohr	Saddle post		1
-26*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar		2
-27	Lenker	Handlebar		1
-28	Handpulsensormit Kabel	Hand pulse sensor with cable		1
-29	Griffschraube	Grip screw		1
-30	Spacer	Spacer		1
-31	Unterlegscheibe	Washer		1
-32	Kunststoffkappe	End cap		2
-33*	Sattel	Saddle		1
-34	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-35L	Gehäuse, links	Left housing		1
-35R	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-36L	Gehäuseabdeckung, vorne links	Front left cover		1
-36R	Gehäuseabdeckung, vorne rechts	Front right cover		1
-37	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-38	Rändelmutter	Flange nut	M10	2
-39	Federring	Spring ring		2
-40*	Kugellager	Ballbearing		2
-41	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer		1
-42*	Motor	Motor		1
-43	Sechskantschraube	Hexhead screw		4
-44	Antriebsrad	Drive wheel		1
-45	Achse	Axle		1
-46	Federring	Spring washer	Ø6	6
-47	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-48	Buchse für Sattelstützrohr	Bushing for seat post		1
-49	Gummiring für Sattelstützrohr	Rubber seal for seat post		1
-50	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-51	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-52	Riemenspanner	Idler		1
-53	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-54	Not in use	Not in use		0
-55	Hülse	Sleeve		1
-56	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x60	1
-57	Feder	Spring		1
-58	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-59	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x60	1
-60	Mutter	Nut	M5	2
-61	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	2

-62	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	2
-63	Federring	Snap spring		2
-64	Achse für Magnetplatte	Axle for magnetic board		1
-65	Magnetplatte	Magnet board		1
-66	Magnet	Magnet		8
-67	Feder	Spring		1
-68	Innensechskantschraube	Allen bolt		2
-69	U-Bracket	U-bracket		2
-70	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	2
-71	Achse für Schwungrad	Flywheel axle		1
-72	Schwungrad	Flywheel		1
-73*	Antriebsriemen	Belt		1
-74	Antriebsrad	Drive wheel		1
-75	Hutmutter	Cone nut	M10	2
-76	Mutter	Nut	M10	2
-77	Netzteil	Socket with wire	800mm	1

***části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis**

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

10. Záruka / Warranty

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6 198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnystore@fitnystore.cz

Výrobce:

Hammer Sport AG,

Von Liebig Str. 21, 89231

Neu-Ulm

www.hammerer.de